

# RETNINGSLINJER FOR BREDDEIDRETTEEN FOR DE FRA OG MED 20 ÅR I NORGES BANDYFORBUND (sist oppdatert 25. august 2020)

## Innhold

0.	Forord/Innledning .....	2
1.0	Ansvar .....	2
2.0	Smitteforebyggende tiltak.....	3
2.1	Hygienetiltak.....	3
2.2	Andre tiltak .....	3
3.0	Opplæring og informasjon.....	3
4.0	Treningsaktiviteten.....	4
5.0	Kamper .....	4
6.0	Kamper og arrangementer med publikum.....	5
7.0	Rapportering.....	5

## 0. Forord/Innledning

Dette dokumentet inneholder retningslinjer for ordinær trening uten nærkontakt for spillere fra og med 20 år, som ikke omfattes av toppidretten i Norges Bandyforbund (pr i dag kun eliteseriene i innebandy for kvinner og menn).

Disse retningslinjene er laget med basis i det arbeidet Norges Fotballforbund og Norges Håndballforbund har lagt ned i sine ulike protokoller.

**Retningslinjene er ment å være spisse nok til at de reduserer smittefaren, og enkle nok til at de kan etterleves.**

Det er i utarbeidelsen lagt vekt på følgende:

- Retningslinjene skal være enkle og tydelige, og regulere aktiviteten på en måte som reduserer faren for smittespredning i idretten eller fra idretten og til omverdenen.
- Klubbene som driver breddeaktivitet for voksne i Norges Bandyforbund har ikke det samme ressursgrunnlaget som toppidretten.
- Spilleren/utøveren er ikke profesjonell, men utøver sin aktivitet enten i et prestasjonsutviklingsløp eller i en hobby-/sosial kontekst.

**Vi gjør særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommunen. Enhver slik beslutning av strengere art, tatt av anleggseier/kommune eller sentrale/lokale helsemyndigheter overprøver retningslinjer gitt fra NIF eller aktuelt særforbund.**

### 1.0 Ansvar

Det er Norges Bandyforbunds ansvar å utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for all aktivitet for våre idretter.

Det er klubbens ansvar v/leder at all aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav.

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.

Det er spiller og spillers foresatte/verger som er ansvarlig for at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltakelse i aktiviteten.

## 2.0 Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets «gylne treenighet»

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt både på og utenfor trening – alltid.

**Husk at alle skal følge 1 metersregelen – til enhver tid.**

### 2.1 Hygienetiltak

- Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:
  - når man ankommer hallen/treningsområdet.
  - i pauser i treningen.
  - når man forlater hallen/treningsområdet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal:
  - unngå hånd til ansiktet.
  - til enhver tid overholde 1 metersregelen både på og utenfor banen.
  - unngå til enhver tid håndhilsning, klemming, «feiring» og annen fysisk kontakt.
  - hoste i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask/desinfisering).

### 2.2 Andre tiltak

- Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper bør i samråd med lege vurdere om de kan delta i aktivitet. Oversikt over risikogrupper finner du [her](#).
- Ved tegn til Covid-19 relaterte symptomer (også lette) skal personen holde seg hjemme. Personen kan ikke delta i klubbens aktiviteter før 1 dag etter at personen er symptomfri.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet Covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på trening.
- Spiller/person tilknyttet laget som får bekreftet Covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten.
  - Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal informere spillere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
  - Laget skal avlyse all aktivitet inntil kommunens helsetjeneste har gitt klarsignal om at laget kan gjenoppta sin aktivitet.
- Den som testes skal ikke delta i noen aktivitet i klubben inntil testresultatet foreligger. Ved negativt testresultat kan aktiviteten gjenopptas.
- Dersom person i klubben/laget har fått bekreftet Covid-19 skal:
  - lagets treninger avlyses.
  - kommunelegen kontaktes.
  - laget/klubben rette seg etter de pålegg/krav som kommunelegen fastsetter.
  - klubben varsle om personens kjønn og alder til den lokale bandyregionen eller Norges Bandyforbund.
  - laget gjenoppta sin aktivitet først når kommunelegen gir klarsignal om det.
- Spillere som skal delta i aktiviteten må følge råd og tiltak om smittevern, og også følge følgende råd gitt av [Folkehelseinstituttets råd om karantene til «andre nærkontakter»](#).

### 3.0 Opplæring og informasjon

Klubbens leder og personer som leder (eller bistår) i aktiviteten skal gjennomgå opplæring i smittevern. (NIF er i ferd med å utarbeide et eget e-læringskurs som alle klubber, lag og spillere kan bruke, og som det vil bli informert ytterligere om når det er på plass).

Klubbens spillere skal gis informasjon/opplæring i NBFs og klubbens eventuelle egne retningslinjer. Klubben har ansvar for at spillere gjennomfører e-læring om smittevern, når dette foreligger.

Det er klubbens ansvar at foresatte/verger gis informasjon/opplæring i NBFs og klubbens eventuelle egne retningslinjer knyttet til Covid-19.

### 4.0 Treningsaktiviteten

- Deltakerlister skal føres for hver trening, og oppbevares av trener/lagleder i 10 dager og deretter makuleres.
- Treningene skal IKKE foregå med nærkontakt mellom spillerne. 1 metersregelen gjelder ALLTID, både på og utenfor banen.
- Alle tilknyttet sportslig virksomhet (spillere, trenere, ledere, etc) plikter å følge retningslinjer, råd og anbefalinger fra myndigheter, Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet, NIF og Norges Bandyforbund.
- Spillere med Covid-19 relaterte symptomer skal sendes hjem.
- Det skal ikke være andre til stede på/i/ved treningsområdet/tribunen enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene.
- Det anbefales fortsatt en gruppestørrelse på maksimalt 20 (eksklusive trener(e)). (Treningsområdets utforming og størrelse må tas med i vurderingen når treningsgruppens størrelse fastsettes). Flere slike grupper på 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis og samlet overholder smittevern rådene. Klubbene gis et selvstendig ansvar for å organisere dette.
- Man bør ha de samme treningsgruppene i en eller to uker av gangen før man bytter personene i gruppene slik at man får litt utskifting og forandring for deltakerne. Endring av grupper kan gjennomføres etter et opphold i aktiviteten på minst to dager (for eksempel etter en helg).
- Smitterisikoen er lavere utendørs. De deler av aktiviteten som kan gjøres ute bør gjøres ute (for eksempel oppvarming før hallidrett). Ved hard fysisk aktivitet innendørs er det ekstra viktig med god avstand mellom deltakerne gjennom hele aktiviteten.
- Utover aktive utøvere bør antall trenere/ledere holdes på et minimum pr. gruppe for å gjennomføre aktiviteten i henhold til NBFs koronavettregler.
- Garderobe- /dusjanlegg kan benyttes, men 1 metersregelen gjelder. Garderobene skal vaskes etter hver gruppes bruk. Dette kan medføre at enkelte garderober ikke kan benyttes eller at flere garderober må tas i bruk. Retningslinjer for renhold finnes [her](#).
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. vant, kjebler) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret. Rengjør utstyret ofte.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske til treningsøkten.
- Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø.
- Om mulig bør offentlig transport unngås ved reise til/fra trening.

## 5.0 Kamper

- **Det er inntil videre IKKE tillatt å spille kamper.**

## 6.0 Kamper og arrangementer med publikum

- **Det er inntil videre IKKE tillatt å spille kamper med eller uten publikum.**

## 7.0 Rapportering

- Ved smitte skal utøveren eller dennes foresatte/verge umiddelbart rapportere dette til klubben.
- Klubben skal for øvrig følge retningslinjene som er beskrevet i punkt 2.2.